



Galettes de porc sucrées-épicées et pommes de terre rôties avec pois sucrés et poivrons

Repas futé

Épicée

30 minutes

Changer



Boeuf haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Porc haché
250 g | 500 g



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Échalotes frites
28 g | 56 g



Sauce à l'ail et
au miel
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Gochujang
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pois sucrés
113 g | 227 g



Poivron
1 | 2



Pomme de terre à
chair jaune
200 g | 400 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer

- 🔄 [Changer](#) | **Bœuf haché**
- 🔄 [Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, la **moitié** des **échalotes frites** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**. **Salier** et **poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de porc** **8 galettes** (16 galettes) **de taille égale**, puis les aplatir en **galettes d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po)**. Réserver.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **poivrons** et les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Salier** et **poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire les galettes

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **galettes**, ajouter la **moitié** de la **sauce à l'ail et au miel**, la **moitié** du **gochujang** (toutes les qtés pour 4 pers.) et ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **galettes** soient enrobées.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** auront fini de rôtir, ajouter le **mélange de pois sucrés et de poivrons** sur la plaque, puis bien mélanger.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir des **galettes**.
- Arroser du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc****.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc****.